

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. März 2023** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Vishi Parameswaran

Asiatischer Glasnudelsalat mit Erdnusssauce und knusprigem Sesam-Tofu

Zutaten für zwei Personen

Für den Glasnudel-Salat:

200 g Glasnudeln
 2 Möhren
 1 Zucchini
 ½ Gurke
 40 g Shiitake
 2-3 Lauchzwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 3 Zweige Koriander
 30 g Erdnüsse
 Sesamöl, zum Braten

Die Glasnudeln nach Anleitung kochen. Abschließend abtropfen lassen, etwas Sesamöl hinzugeben damit sie nicht kleben und beiseitestellen.

Dressing zubereiten.

Knoblauch abziehen und reiben. Gurken, Möhren und Zucchini waschen. Möhren schälen. Gemüse in schmale, längliche Streifen schneiden und mit Knoblauch in einer Pfanne mit Sesamöl 3-4 Minuten anbraten. Mit Dressing ablöschen und 1-2 Minuten weiter braten. Erdnüsse in einer weiteren Pfanne ohne Öl rösten. Gekochte Glasnudeln und geröstete Erdnüsse in Gemüse-Pfanne geben und alles gut vermischen.

Für das Dressing:

3 cm Ingwer
 1 Limette, davon Saft
 100 ml Sojasauce
 25 ml Reisessig
 25 ml Ahornsirup
 4 EL Sesamöl
 Chiliflocken, nach Bedarf

Ingwer schälen und fein reiben. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup, Sesamöl, Ingwer und Limettensaft miteinander vermengen. Mit Chiliflocken abschmecken.

Für den Tofu:

200 g fester Tofu
 30 ml Hafersahne
 50 g Mehl
 50 g weißen Sesam
 50 g schwarzen Sesam

Tofu in längliche Stücke schneiden. Mit Mehl, Hafersahne und Sesam eine Panierstraße einrichten und den Tofu darin panieren. In einer Pfanne mit Sesamöl von jeder Seite 2 Minuten anbraten bis der Sesam fest und goldbraun ist.

Für die Erdnusssauce:

65 g cremige Erdnussbutter
 1 Limette, davon Saft
 1 Knoblauchzehe
 3 cm Ingwer
 2 EL Sojasauce
 2 TL Sriracha
 2 EL Ahornsirup
 1-2 EL Reisessig
 1 EL Sesamöl

Limette halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Erdnussbutter mit Limettensaft, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Sriracha, Ahornsirup, Reisessig und Sesamöl zu einer cremigen Sauce pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Chiara Schneider

Ravioli mit Pilz-Ricotta-Füllung an Salbeibutter mit sautierten Kräuterseitlingen und geschmorten Kirschtomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

2 Eier
100 g Mehl
100 g Semola
Olivenöl, nach Bedarf
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, kurz ruhen lassen. Nudelteig durch eine handbetriebene Nudelmaschine mit Kurbel drücken (Stufe 7).

Für die Pilz-Ricotta-Füllung:

250 g Ricotta
100 g Champignons
100 g Kräuterseitlinge
50 g getrocknete Steinpilze
1 Knoblauchzehe
100 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond
3 Zweige Salbei
3 Zweige Thymian
3 Zweige Oregano
Olivenöl, zum Braten
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze und Knoblauch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Kräuter in die Pfanne geben und mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Pilze aus der Pfanne nehmen und mit Ricotta vermengen. Nudelteig in eine mittelgroße Ravioliasstechform legen, mit Pilz-Ricotta-Masse befüllen und zusammen pressen. Ravioli in ausreichend Salzwasser 2 Minuten kochen und mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen

Für die sautierten Pilze:

2 Kräuterseitlinge
1 Rispe Kirschtomaten
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Pilze putzen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit zerlassener Butter Tomaten andünsten. Ravioli dazugeben und schwenken. In einer anderen Pfanne mit Butter Kräuterseitlinge anbraten. Alles nochmal mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

30 g Parmesan

Parmesan grob über das Gericht reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marcel Kleewein

Gebratenes Saiblingsfilet mit zweierlei Selleriepüree und Rote-Bete-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für das Selleriepüree:

1 große Sellerieknolle
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 300 ml Sahne
 500 g Butter
 ½ Bund Petersilie
 1 Bund Wildkräuter
 ½ TL Pilzpulver
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit 200 ml Sahne und etwas Wasser in einem Topf garen. Abgießen und abtropfen lassen. Dann pürieren und mit restlicher Sahne, Butter, Salz, Pfeffer, Pilzpulver und geriebener Muskatnuss würzen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen und für Saibling nutzen. Püree mit Zitronenabrieb abschmecken. Wildkräuter abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Püree menge halbieren und eine Hälfte mit Wildkräuter vermengen. Wildkräuterpüree nochmals pürieren.

Für die Rote-Bete-Vinaigrette:

2 Knollen vorgekochte Rote Bete
 1 Schalotte
 1 Prise Chiliflocken
 3 EL heller Balsamico
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete fein würfeln und eine Hälfte zur Seite stellen. Schalotte abziehen und fein hacken. Hälfte der Roten Bete mit Schalotte zusammen in einer Pfanne mit Öl andünsten und mit Balsamico ablöschen. Einreduzieren lassen. Restliche Rote Bete mit 3 EL Öl untermischen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets à 180 g, mit Haut
 2 Knoblauchzehen
 2 Zweige Rosmarin
 Mehl, zum Mehlieren
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saibling trockentupfen, ggf. entgräten und mit Zitronensaft (s.o.), Salz und Pfeffer würzen. Mehlieren. Knoblauch abziehen und mit dem Messer andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rosmarinzwige sowie Knoblauch hineingeben. Saibling auf der Hautseite ca. 5 Minuten scharf anbraten, dann wenden und die Hitze reduzieren.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Regina Murphy

Jakobsmuscheln mit Avocado-Tatar und Mango-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für die Mango-Salsa:

1 reife Mango
1 Tomate
1 Limette, davon Saft
2 Zweige Koriander
20 ml Apfelessig
1 TL Ahornsirup
½ TL gemahlener Koriander
20 ml Rapskernöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango waschen, schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. In feine Würfel schneiden. Tomate kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Anschließend entkernen und in kleine Würfel schneiden. Limette halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Zweite Hälfte für Avocado-Tatar aufbewahren. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomate und Mango in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Koriander, Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander, Limettensaft, Apfelessig, Ahornsirup und Öl mischen und ziehen lassen.

Für das Avocado-Tatar:

1 reife Avocado
½ Apfel
2 cm Ingwer
1 Prise gemahlener Chili
20 ml Traubenkernöl
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln. Apfel schälen, halbieren und von Kerngehäuse befreien. In kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Limettenhälfte auspressen. Avocado und Apfel in eine Schüssel geben und mit Limettensaft (s.o.), Traubenkernöl und Ingwer vermengen. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

4 mittelgroße Jakobsmuscheln
1 Rolle Yufka-Teig
30 g Butter
2 Zweige frischen Thymian
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Ei Yufkateigblatt mit Butter bestreichen und ein weiteres Teigblatt darauflegen und andrücken. Mit einem runden Ausstecher Kreise in der Größe der Jakobsmuscheln ausstechen. Jakobsmuscheln salzen und pfeffern, auch mit Butter einpinseln und auf beiden Seiten einen Teigkreis kleben. Bei starker Hitze in einer Pfanne mit Öl und Thymianzweigen von beiden Seiten anbraten, bis der Teig leicht braun und knusprig ist und die Muschel innen noch glasig.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** nur noch aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2023):

- 1. Wahl. Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien und Frankreich (Mit der Hand gesammelt)

Für die Garnitur:

1 rote Chili
3 Zweige Koriander
40 g Pinienkerne

Koriander abrausen und trockenwedeln. Chili waschen und in kleine Ringe schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Torben Lippert

Beef tartare mit Knoblauchbrot und Tomaten-Rucola-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Beef tatar:

250 g Rinderfilet
 1 Zwiebel
 2-3 Essiggurken
 30 g Kapern
 1 EL Senf
 1 TL Cognac
 1 TL Worcestersauce
 1 TL Paprikapulver
 1 Bund Petersilie
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet von Haut und Sehnen trennen und im Anschluss fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Essiggurken und Kapern fein schneiden. Fleisch mit Zwiebeln, Gurken und Kapern, Öl, Paprikapulver, Senf und der Worcestersauce in einer Schüssel gut vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vor dem Anrichten Tatar mit Salz, Pfeffer, Cognac und Petersilie verfeinern. In einem Metallring auf dem Teller anrichten.

Für das Knoblauchbrot:

2 Scheiben Ciabatta
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 ½ TL grobes Meersalz

Knoblauch abziehen und grob hacken. In einem Mörser mit Meersalz zu einer Paste verarbeiten und mit Öl mischen. Ciabatta mit Knoblauch-Öl bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten gleichmäßig anrösten. Kurz vor dem Anrichten mit etwas Meersalz bestreuen.

Für den Tomaten-Rucola-Salat:

4 mittelgroße Tomaten
 75 g Rucola
 1 rote Zwiebel
 1 TL Senf
 2 EL Balsamico Essig
 1 TL Zucker
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten und Rucola waschen und trocknen. Strunk von Tomate entfernen und Tomaten in mittelgroße gleichmäßige Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Öl, Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer mit einem kleinen Schneebesen verrühren bis es emulgiert. Tomaten und Rucola in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen und mit Zwiebeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.